

# 小学生の長距離種目に対する意識調査

櫛 部 静 二

## 1. 緒 言

走ること（ランニング）は、トラック、ロード、オフロード（クロスカントリー）などさまざまな場所で行うことができる。レースでは、その3つの場所で開催されるものに加え、日本で誕生し発展した長距離ロードリレーである駅伝競走などもあり、陸上競技の種目の中でもいろいろな楽しみが存在しており、その楽しみを男女ともに味わうことのできる種目である。

近年、全国各地で大会が開催されるようになり、気軽に楽しむことができるスポーツとして、幅広い年齢層で行われるようになった。また、注目度の高いマラソン大会や全日本実業団駅伝や全国高校駅伝や箱根駅伝といった駅伝はメディアの注目度も高くテレビ中継されており、家にいながらもその雰囲気を身近に感じることができるようになっている。また、各都道府県やクラブが主催している小中学生などジュニアを対象としたランニングクリニックも多数開催されている。しかし、そのようなランニングクリニックが開催されている一方で、参加した子どもたちがランニングに対してどのような意識をもっているのか子どもたちが、どのような環境でランニングに取り組んでいるのかなどの報告はあまりなされていない。

そこで、本研究ではランニングクリニックに参加した小学生を対象として現在どのような環境でランニングに取り組んでいるのか、またランニングに対してどのような意識をもっているのかを明らかにし、今後の指導への基礎的知見を得ることを目的とした。

## 2. 方 法

平成18年11月19日に山口県にあるセミナーパークにて開催されたクリニックに参加した小学生18名（小学生男子11名、小学生女子7名）ならびに埼玉県所沢市で開催された～に参加した小学生44名（小学生男子19名、小学生女子25名）を対象に、付録のようなアンケート調査を行った。なお、アンケートについては【1】【3】【4】の項目を複数回答可とした。今回クリニックの開催されたセミナーパークには、クロスカントリーコースもあり全国中学校駅伝大会も何度か開催されている。

### 3. 結 果

#### 【1】あなた（選手）自身について

##### 1. 今回のクリニックに参加したきっかけについて

自分で参加したいと思ったからが32%，先生に誘われて参加を決めたが18%，両親に誘われたからが18%，友達に誘われたからが39%，無回答が11%であった。

##### 2. 所属しているクラブについて

陸上競技部が50%と半数を占めた。野球が4%，サッカーが5%，バスケットボールが4%，バレーボールが0%，水泳が16%，ソフトボールが1%，その他が19%，無回答が1%であった。また、アンケートの結果から陸上競技部に所属しているのと同時に野球とサッカー、水泳など地域のスポーツ活動に参加している児童もいることが分かった。

##### 3. 家の周りの様子について

家や住宅がいっぱいあるが51%，商店街が近いが1%，公園が近いが17%，森や林が近いが18%，海が近いが0%，田や畑が近いが9%，無回答が4%であった。

##### 4. 日頃の遊びについて

ボール遊び（野球やサッカー）が33%，陸上遊び（缶けり・鬼ごっこなど）が34%，室内遊び（テレビゲーム・おしゃべりなど）が28%，遊ぶ時間がないが2%，その他が2%，無回答が5%であった。

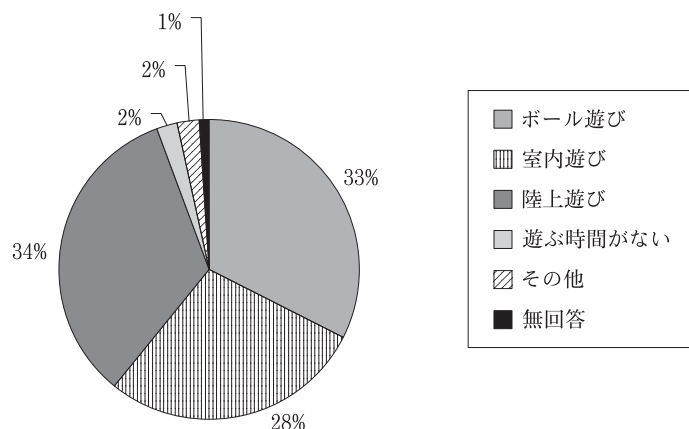


図1 日頃の遊びについて

##### 5. 土・日曜日や祝日の過ごし方について

クラブ活動や地域のスポーツ活動に参加するが21%，友達と遊ぶが33%，家族と過ごす29%であった。男女ともに、休日にスポーツ活動に参加している割合が高くなっている。塾に通っ

ていますかという質問には、通っているが32%（1日、2日、3日ともに11%）、通っていないが60%、無回答が8%であった。

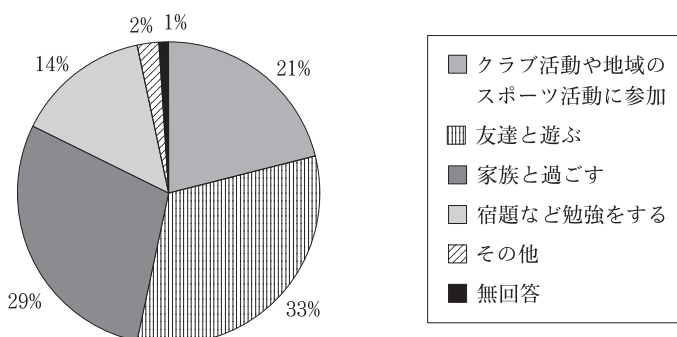


図2 土・日曜日や祝日の過ごし方

## 【2】走ること（ランニング）について

### 1. クリニックに参加しての感想

今回のクリニックがセミナーパークの全面芝生のクロスカントリーコースで行われたことへの感想は、とても楽しかったが28%、楽しかったが11%、無回答が61%であった。埼玉県ではクロスカントリーコースを使用したクリニックではなかったため山口県だけのアンケート結果になっている。

### 2. クロスカントリーコース（未舗装のコース）を走ることへの好感度について

とても好きであるが24%、好きであるが52%、あまり好きではないが22%、無回答が2%であった。

### 3. 道路など舗装されたロードコースを走ることへの好感度について

とても好きであるが27%、好きであるが48%、あまり好きではないが23%、無回答が2%であった。

### 4. 陸上競技場などのトラックを走ることへの好感度について

とても好きであるが29%、好きであるが62%、あまり好きではないが4%、無回答が5%であった。ほとんどの小学生が様々な場所で走ることについて好感をもっていることがわかる。

### 5. レースに出場したことがあるかについて

はいが27%、いいえが6%、無回答が67%であった。また、試合の場所についての好感度は、とても好きと好きを合わせるとトラックレースが30%、ロードレースが29%、駅伝大会が20%、クロスカントリーレースが20%、その他が1%であった。小学生は、どんな大会についても好感をもっていることがわかる。

### 【3】日ごろの練習をしている人について

#### 1. 日ごろの練習の楽しさについて

とても楽しいが69%，少し楽しいが29%，あまり楽しくないが2%であった。

#### 2. 日ごろの練習のつらさについて

とてもつらいが3%，少しつらいが37%，あまりつらくないが58%，無回答が2%であった。

#### 3. 日ごろの練習で困っていることについて（複数回答が可能）

特にないが45%，持久力がないが10%，ケガが多いが19%，記録が伸びないが9%，その他が7%，スピードがないやペース配分など走り方がわからないが6%，ケガが多いやフォームがよくないが5%，体重が気になるが4%，勉強をする時間がないや練習仲間とうまくいかないや疲労が抜けないが1%であった。

### 【4】これからのあなたの夢・希望について

#### 1. これから陸上競技を続けていくかどうかについて

これかも続けていきたいが55%，わからないが42%，終わりにしたいが3%であった。

#### 2. 将来の夢や希望について（複数回答が可能）

他のスポーツをやりたいが32%あり，そのうち男子ではサッカーとテニスであった。女子は，テニスであった。勉強をしたいが6%であった。全日本中学校陸上競技大会へ出場したいについては，16%であった。全国インターハイに出場したいについては10%であった。箱根駅伝に出場したいについては14%あった。箱根駅伝については，現在では女子は出場することが難しい状況である。オリンピックに出場したいについては，22%であった。

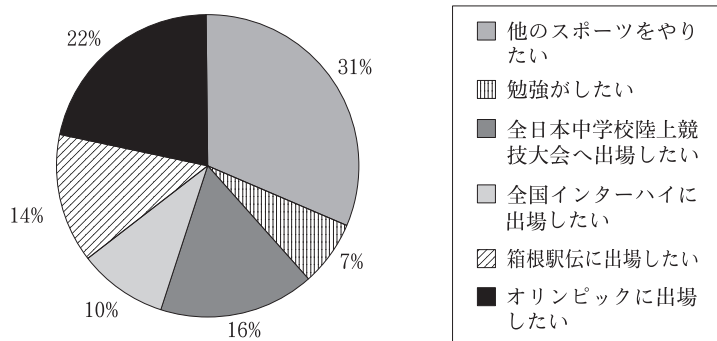


図3 将来の夢や希望について

## 4. 考 察

### 【1】あなた（選手）自身について

クリニックに参加した選手は、陸上競技部に所属している選手がほとんどであり、日ごろから走ることに取り組むことができる環境にある。土・日曜日や祝日は、クラブ活動や地域のスポーツ活動に参加するという回答が多く、陸上競技以外にも、野球やサッカー、水泳にも取り組んでいる選手が多かった。地域のスポーツ活動が盛んに行われていると考えられる。全国的に見ても運動部活動やスポーツ少年団、スポーツクラブで、野球や水泳、サッカーといった種目を実施している割合は高い<sup>(1)</sup>。このような地域で様々なスポーツ活動に取り組むことができるような環境を整備していくこと、つまり文部科学省が平成7年度から始めたモデル事業である「総合型地域スポーツクラブ」を設立していくことで、「地域コミュニティの形成」や「子ども達の社会教育の場」さらには「地域への誇り」といったスポーツの楽しみ以外に期待される社会的な役割を果たすことができるのである<sup>(2)</sup>。また、従来のような中学・高校の運動部、大学・実業団といった一時的・断続的活動ではなく、地域に根ざした（複合型）スポーツクラブを育成することで生涯を通じた活動としてスポーツに取り組んでいくことができるようになる<sup>(1)</sup>。陸上競技に限定せずに多種多様なスポーツを小学生の段階で経験できることは、身体のバランスのよい発達につながり偏ったトレーニングにおけるケガやバーンアウトの防止にもなる。平成17年に神奈川県立体育センターで実施した「学校体育に関する児童生徒の意識調査（小学校2・4・6年生対象）」<sup>(3)</sup>の中から抜粋し報告されている「小学生の体育、運動・スポーツに係わる意識及び実態——平成17年度 学校体育に関する児童の意識調査——」では、休み時間や放課後運動・スポーツの実施の理由として「友達と一緒にゲームや運動をすると楽しいから」という理由が男女とも50%を越え高い割合になっている。このことからわかるように、スポーツ活動に参加することへの動機づけとして、スポーツ活動を通じて一緒にスポーツをする楽しさを共有できる友達の存在が大きくなっている。

日ごろの遊びでは、ボール遊びや陸上遊びといった外での活動が多くなっている。ここにおいて一緒に遊ぶことのできる友達の存在が大きい。また、土日に参加している地域のスポーツ活動が日ごろの遊びの中に繁栄しているといえる。家の周辺環境については、家が住宅地にあるという回答が多かった。次に森や林が近いという回答があることから、選手たちは自然の中でスポーツに取り組むことも可能な環境に住んでいるといえる。

半数近くの子どもたちが塾に通っていた。週に1日と2日と3日が全体の11%であった。部活動やクラブ活動にも高い割合で参加していることにも関わらず塾に通っていることから、このような子どもたちは日常生活での時間の余裕がなくなることが考えられる。睡眠時間が削られ、

十分な疲労の回復がない状態での生活を送っていないか、学校の課題をする時間を設けて取り組んでいるかななどを指導者は把握しておかなければならない。そのためには、家族との連携や学校の先生方との連携をしっかりとするなどとした体制づくりも必要であり、そういった場所からの情報からも子どもたちの様子をしっかりと把握しておくべきであると考えられる。

## 【2】 走ることにについて

今回のクリニックに参加しての感想については、当日の天候が雨だったためクロスカントリー走をねらいとした芝生でのクリニックの開催がなくなったにも関わらず、楽しいという回答が半数近くあり、クリニックにおいて走ることの楽しさを伝えることができた。

クロスカントリーやロード、陸上競技場で走ることへの好感度は、どれもが好きであるという回答が多く、あまり好きではないという回答は少なかった。走る場所についてはどの場所でも好感度が高いことが分かった。

レースは、スタートからゴールまで同じ動きでできるだけ速く走ることが具体的な目標となる<sup>(4)</sup>。そのようなレースに出場したことがあるかについては、アンケートに回答した選手はほとんどが出場した経験があるという回答であった。そのレースでも、どのようなレースが好きかということについては、トラックレース・ロードレース・駅伝大会・クロスカントリーレースすべてが好きという回答が多く、すべてのレースにおいて好感度が高かった。これは指導者がトレーニングを工夫してやりすぎることのない計画を立てていること、試合を上手にトレーニングの合間に組み込み、自己記録の出る喜びを味わうことができていることが楽しいという好感度につながっているのではないかと考えられる。

## 【3】 日ごろの練習について

日ごろの練習が楽しいですかということについて、とても楽しいが69%、少し楽しいが29%と練習を楽しんでいることがわかった。日ごろの練習がつらいですかということについては、40%でつらいと感じていることがわかる。中村（2002）は、「ジュニアランナー（小・中学生）のクロスカントリーレースに関する研究」<sup>(5)</sup>の中で、2001年に全日本中学校駅伝に参加した選手男女に、日頃の練習に対して楽しいかつらいかという同じような質問を行っている。ここでも、楽しいという回答が94%と多い中、つらいという回答も91%あったことを報告している。このことから、子どもたちはつらいからといって練習を嫌だと思っているわけではなく、つらいなかでも楽しさを感じながら練習を続けているといえる。この背景には、走ることを純粹に好きだということがあるのではないかと推察される。つらいことから逃げがちな現代の子どもたちではあるが、そのような子どもたちが継続できることは、走ることの楽しさを知っているからである。そのためには、活動を指導する指導者がきちんとした指導をして、場所の設定をしっかりと

とし、楽しさをうまく子どもたちに伝えていかなければならないと思われる。

日ごろの練習に困っていることはないかということについては（複数回答あり）、困っていることは特にないという回答が多かったが、フォームがよくない・走り方がわからない・ケガが多い・記録が伸びない・スピードがない・疲労が抜けないなど練習を続けていくという回答が少数あった。このことから指導者が走れないことが駄目なことで指導するのではなく、選手の実態をしっかりと把握し、適切な指導を行い、選手の不安な気持ちを少しでも取り除いていくような努力が必要になってくると考えられる。

#### 【4】これからの夢や希望について

これからも陸上競技を続けていきたいかについては、55%と半数以上の選手が続けていきたいという気持ちがあることがわかった。しかし、42%がわからないと答えており、このあたりの選手を陸上競技をいかに楽しいと感じることができ、続ける意欲を持たせていくかが今後の競技人口を増やす鍵となると考えられる。

将来の夢や希望については、小学男子では、他のスポーツがやりという回答があった。やりたいうスポーツとして挙がっていたのは、サッカー・テニス・野球であった。これは、所属しているクラブ活動で陸上と平行して取り組んでいるスポーツに挙がっているものであった。しかし、全日本中学校陸上競技大会や全国インターハイ、箱根駅伝やオリンピックに出場したいという回答もあることから、陸上競技を続けていく意欲の表れだといえる。

小学女子では、他のスポーツがやりたいという回答は少なかった。それに比べて全日本中学校陸上競技大会や全国インターハイ、オリンピックに出場したいという回答が多く、進学にあたっての全国大会を目標にしていることが示唆できる。箱根駅伝に出場したいという回答もあったが、今日では女子選手の参加は難しい状況である。

## 5. ま と め

今回のアンケートでは、クリニックに参加した子どもたちは、陸上競技の他にも野球やサッカー、水泳といったスポーツに取り組んでおり、地域にさまざまなスポーツに取り組める環境があることが示唆できる。また、クリニックに参加したほとんどの子どもたちがランニングに大変高い好感度を示しており、練習で苦しいことや悩むことがあっても、これからも陸上競技を続け全日本中学校陸上競技大会やインターハイ、オリンピックなどに参加したいという夢や希望を持っていた。

小学校・中学校・高校・大学、実業団と競技に取り組む段階があるならば、小学生は底辺の段階にあたる。そのような底辺にいる選手が高い意欲をもっているということは、競技のレベルアッ

ブを図り、陸上競技の競技人口を増やすチャンスが大いに存在するとも考えられる。

今回は、山口県と埼玉県の小中学生を対象としたアンケート調査だったが、限定されたエリアでの、ごく一部の年齢層が対象であった。今後は、年齢層広げ、中・高校生といったジュニアも対象にしながら対象範囲も都道府県へと幅を広げアンケート調査を行いたい。また、選手の陸上競技への取り組みから意欲を高める方法を模索したり、より多くの選手が陸上競技を継続していけるための方法、指導方法の参考となるものにしていければと思っている。

#### 主な引用・参考文献

- (1) SSF 笹川スポーツ財団『スポーツ白書 2001』 pp. 51-52, pp. 54-56
- (2) 永島惇正編著『スポーツ指導の基礎 ― 諸スポーツ科学からの発信 ―』北樹出版 pp. 134-136
- (3) 神奈川県（平成 17 年）「学校体育に関する児童生徒の意識調査（小学校 2・4・6 年生対象）」
- (4) ラリー・グリーン、ルス・パティ著、山西哲郎・豊岡示朗・有吉正博訳『中・高校生の中距離走トレーニング』大修館書店 pp. 1-3
- (5) 中村勝則（2002）「ジュニアランナー（小・中学生）のクロスカントリーレースに関する研究」東京学芸大学



## 付 録

## 小学生の長距離種目に対する意識調査

以下のアンケートは、クロスカントリー走についての調査です。ご協力よろしくお願いします。  
あてはまる項目に○印またはご記入ください。

## 【1】あなた（選手）自身についてお答えください。

1. 学校名、学年をお書きください。 （ ） 小学校（ ） 年生
2. 性別 男 女
3. 今回のクリニックに参加したきっかけは何ですか  
①自分で参加したいと思ったから      ②両親に誘われたから  
③友達に誘われたから      ④先生に誘われたから
4. あなたの所属しているクラブ活動は何ですか（小学生の方は参加している地域のスポーツ活動がありましたらお答えください）  
①陸上競技      ②野 球      ③サッカー      ④バスケットボール  
⑤バレーボール      ⑥水 泳      ⑦ソフトボール      ⑧その他（ ）
5. 家の周りはどのような場所ですか  
①家や住宅がいっぱいある      ②商店街が近い      ③公園が近い      ④森や林が近い  
⑤海が近い      ⑥田や畑が近い      ⑦その他（ ）
6. 日頃どんな遊びをしていますか  
①ボール遊び（野球・サッカー・など）      ②陸上遊び（缶けり・鬼ごっこなど）  
③室内遊び（テレビゲーム・おしゃべりなど）      ④遊ぶ時間がない  
⑤その他（ ）
7. 土・日曜日や祝日はどのように過ごしていますか  
①クラブ活動や地域のスポーツ活動に参加する      ②友達と遊ぶ      ③家族と過ごす  
④宿題など勉強する      ⑤その他（ ）
8. 塾に通っていますか  
①通っている（1週間に 日）      ②通っていない

## 【2】走ること（ランニング）についてお答えください。

1. 今回のような芝生のクロカンコース（未舗装のコース）を走るのは好きですか  
①とても好きである      ②好きである      ③あまり好きではない



【4】これからのあなたの夢・希望についてお答えください。

1. これから陸上競技（走ること）を続けていきたいですか
- ①これからも続けていきたい      ②わからない      ③終わりにしたい
2. 将来の夢や希望について教えてください（あてはまるものすべてに○印をつけてください）
- ①ほかのスポーツをやりたい→それはどんなスポーツですか（                  ）
- ②勉強をしたい
- ③全日本中学校陸上競技大会へ出場したい
- ④全国インターハイに出場したい
- ⑤箱根駅伝に出場したい
- ⑥オリンピックに出場したい
- ⑦その他、将来の夢や希望についてご自由にお書きください

今日の講習会やアンケートに関するご意見など何でもお書きください」